



## CREPIOCA COM QUEIJO RICOTA, TOMATE E MANJERICÃO

 10 minutos 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 20 gramas de goma para tapioca
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de orégano
- 1 pitada de sal refinado
- 1 fatia média de queijo ricota [35 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]
- 5 folhas de manjerição, fresco [3 g]

### MÉTODOS DE PREPARO

- 1  Pr  aqueça a frigideira antiaderente em fogo baixo.
- 2  Em um bowl coloque o ovo, a goma, orégano e o sal. Misture bem. Em seguida coloque a mistura na frigideira e deixe assar os dois lados, sempre em fogo baixo
- 3  Para o recheio. Coloque o queijo, o tomate e o manjerição.
- 4  Sirva-se!

### INFORMAçãO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORçãO [129 g]	% DDR
ENERGIA	145 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	16 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	14 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	237 mg	306 mg	13 %